Nos dias de hoje regista-se um aumento de casos de miopia causada pelos computadores, devida a uma exposição prolongada a ecrãs LCD e também, com o avançar da idade, um aumento da hipermetropia. O mundo está, de facto, difícil para os nossos olhos.

Os riscos de um uso incorreto do "poder de ver"
Nas ruas das cidades ou nas plataformas das estações de comboios, é cada vez mais comum ver as pessoas absorvidas nos seus videojogos ou nos ecrãs dos smartphones. Fixos nos ecrãs enquanto caminham, comprometem a sua perceção do espaço e da distância e restringem o seu campo de visão ao dos seus aparelhos. O que é pior é que nem se apercebem disto. Apesar de a perceção do espaço depender essencialmente da audição, os seus ouvidos tornam-se completamente inúteis, bloqueados por auriculares ou auscultadores.
Não é de admirar, pois, que as pessoas acabem por chocar umas com as outras e rocem os braços dos outros com os sacos. A maior parte das pessoas, apesar de ser causa de uma tal indelicadeza, limita-se a afastar-se, como se nada fosse. No entanto, dentro dos comboios apinhados, estas situações conduzem muitas vezes a litígios agressivos. Aparentemente, tem havido um aumento de casos de pessoas que caem da beira da plataforma. Enquanto circulam pela plataforma, aproximam-se da beira e, sem se darem conta, caem para cima dos carris. Os que têm mais sorte sairão dali provavelmente apenas com alguns ferimentos, mas os menos afortunados, dependendo do momento, podem perder a vida num acidente fatal.
Essas pessoas, apesar de possuírem o "poder de ver", têm os olhos virados apenas para um pequeno ecrã LCD, ignorando qualquer estímulo visual vindo de outras fontes. Mesmo que estejam numa zona bem iluminada, é como se caminhassem na escuridão; não lhes faz grande diferença. Parecem não compreender também que, sem uma maior consciência do ambiente que os rodeia, se expõem a grandes perigos.
Porque acontece isto? Na realidade' porque a intenção de ver, entre as pessoas modernas, sofreu uma mudança.
Originalmente, tal como os outros animais selvagens, os seres humanos faziam uso do "poder de ver" para sobreviver.
Nos tempos mais remotos da nossa história de quatro milhões de anos, fugíamos dos perigos, procurávamos e capturávamos caça e, assim, sobrevivíamos. Ou então íamos descobrir novas terras e uma fonte de água e perscrutávamos o céu cuidadosamente para prever o tempo antes de semear. Em suma, estávamos sempre a observar alguma coisa, porque disso dependia a nossa vida.
Mas, rapidamente, diversas coisas foram entregues ao cuidado de máquinas e tornou-se extremamente raro usar o "poder de ver" apenas para a sobrevivência.
Os jovens de hoje usam os olhos quase exclusivamente para seu entretenimento. Com a difusão dos dispositivos portáteis, em particular, este fenómeno sofreu um aumento extraordinário, fazendo do ato de ver um fim em si mesmo. Dado que muitos destes jovens estão tão absortos nos seus smartphones que não conseguem separar-se deles senão quando adormecem, e dado que sobrecarregam os olhos constantemente com uma exposição permanente à luz, não é excessivo dizer que sofrem de uma forma de dependência.

O "poder de ver", que foi originalmente utilizado para ajudar à sobrevivência, tornou-se agora um meio de entretenimento e há vidas que, por causa disso, se perdem. Que ironia!
Todos nós temos as nossas manias, assim como os nossos maus hábitos.
Tendo-me apercebido de que a principal intenção da foi alterada, comecei a reparar, com muita frequência, em hábitos que me preocupam. Será que o leitor tem algum deles?

1. O hábito de não ver com os próprios olhos

Na sociedade de informação, sem que nos dêmos conta, o computador, o telemóvel e o smartphone substituem os nossos olhos. Desde que estejamos ligados à Internet, conseguimos ver quase tudo, se não tudo.
Estou certo de que já passou por esta experiência múltiplas vezes: abre o navegador para procurar uma determinada informação, mas acaba por ceder à tentação de ver outras coisas que surgem no ecrã e, quando dá por isso, está numa página que não tem nada que ver com a sua busca original. Sem que se aperceba, esta, afinal, parece perder a importância, e o leitor vai-se tornando recetivo a qualquer coisa que apareça no seu ecrã nesse momento.
Se continuar a olhar para o ecrã LCD constantemente, não só a alta intensidade da luz lhe cansará os olhos e o cérebro, como hiper estimulará uma parte do cérebro e lhe perturbará o sono, que é exatamente o que precisava para aliviar a fadiga que os seus olhos e o seu cérebro estão a acumular. Como resultado, a sua memória, a sua capacidade de concentração e de imaginação vão todas atrofiar-se.

2.O hábito de acreditar em tudo o que vê

Quando o hábito n. 0 1 progride para o estado mais avançado, acreditamos em qualquer história que seja transmitida pela televisão ou pela Internet, como se a tivéssemos visto com os nossos próprios olhos.
Não podemos acreditar em tudo o que os meios de comunicação dizem. Afinal, muitas vezes, os meios de comunicação dão a sua própria versão das histórias. Quando esta crença se torna um hábito, quando nunca duvidamos da veracidade das histórias ou nos damos ao trabalho de as verificar, usando os nossos olhos, o cérebro deixa de fazer juízos.

3.O hábito de ver só o que queremos ver

O computador e o smartphone são extremamente recreativos, por isso podemos passar um dia inteiro a olhar para eles sem nos aborrecermos. Já deve ter reparado como o tempo voa quando o faz. Mesmo quando a sua intenção inicial era passar apenas uns minutos a jogar, mal dá por isso já passou uma hora.
Isto é uma forma de dependência, como já mencionei anteriormente. E, quando nos tornamos dependentes de alguma coisa, isso também significa, por extensão, que estamos ativamente a evitar outras coisas, as coisas que não queremos ver.
Entre essas coisas que não queremos ver estão as verdades incómodas e as coisas perturbadoras e dolorosas, que são todas, na verdade, indispensáveis para o nosso desenvolvimento. Se continuamos a dourar a pílula só com as coisas que nos são cómodas e favoráveis, acabamos por perder oportunidades preciosas.

4.O hábito de não querer ver

Já alguma vez viu a obra do icónico artista Taro Okamoto, intitulada A Cadeira Que Se Recusa a Deixar Sentar? É uma instalação artística desenhada com um tampo rugoso em forma de rosto e não é nada confortável. Creio, no entanto, que aprendi a apreciar o

verdadeiro valor desta obra de arte, graças ao aumento do número de pessoas que "não querem ver”.
Para entender o que eu quero dizer, imagine que vai a andar por uma rua cheia de gente, a olhar em frente. Ao fim de cerca de dez minutos, aproximam-se quatro ou cinco pessoas sen tido contrário e algumas esbarram consigo. Metade ia a andar e a olhar para os telemóveis ou smartphones, e as outras iam a andar com as cabeças inclinadas para baixo. As que esbarraram consigo não iam a olhar para o que estava à sua frente. Em vez de utilizarem o seu "poder de ver" para evitar os obstáculos, estas pessoas estavam a exibir descaradamente, enquanto caminhavam, uma atitude desafiadora de se "recusar a ver".
Tal como A Cadeira Que Se Recusa a Deixar Sentar é uma obra de arte que, fundamentalmente, questiona a razão de ser da cadeira — que é satisfazer o desejo de sentar —, eu acredito que estas pessoas que têm "olhos que não querem ver" estão fundamentalmente a desafiar a razão de ser do próprio "poder de ver". Por isso, creio que este hábito — este não querer olhar e ver — é um problema grave.

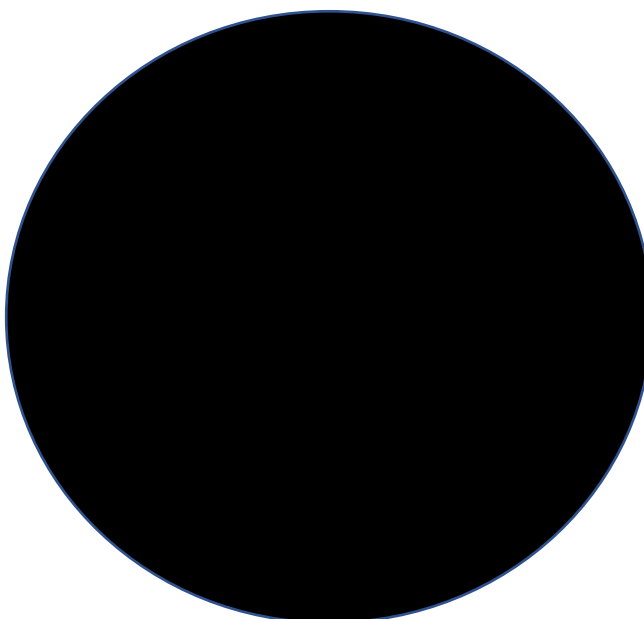
5. O hábito de permanecer indiferente perante as coisas reais

O mercado da eletrónica está galvanizado pela perspetiva de um televisor 4K de altíssima resolução. Com uma resolução que é quatro vezes superior ao full HD standard, o discurso de vendas promete uma qualidade de imagem extraordinária, fiel à realidade. Aparentemente, é um televisor capaz de nos tocar a alma, de nos emocionar. E isso preocupa-me muito.
Tenho receio do que algumas pessoas comecem a dizer, depois de verem locais de interesse histórico ou quadros que estão nos museus em televisores 4K. Prevejo algo como: "Já não vale a pena dar-me ao trabalho de ir ver o original", ou "As imagens da televisão são melhores do que o que se vê na vida real". Tais imagens de alta resolução são tratadas para parecerem ainda melhores e, além disso, acompanhadas por música maravilhosa e sugestiva para aumentar o realismo. As imagens muito produzidas as que foram habilidosamente embelezadas — podem por vezes ser mais impressionantes e cativantes do que a realidade. E, se além disso, forem apresentadas em 3D, ainda se torna mais complicado.
Os olhos e o cérebro são, por natureza, suscetíveis ao engano visual. Um bom exemplo disso é a ilusão ótica que, como demonstram as pinturas trompe-l'oeil, induz os olhos a ver falsas formas e tamanhos. Os olhos prendem-se a ilusões forjadas com tal qualidade que parecem completamente reais.
Tudo isto me leva a pensar se chegará o dia em que não seremos capazes de distinguir o que é real do que é apenas uma reprodução.
No mínimo, não devemos nunca esquecer a importância de ver diretamente com os nossos próprios olhos e reconhecer que as imagens são, afinal e em rigor, apenas imagens.
Se nem que seja um único destes hábitos se aplica a si, esse hábito, qualquer que ele seja, pode estar a ter um efeito adverso no seu "poder de ver". Portanto, tenha cuidado, se quiser continuar a mantê-lo, o que é absolutamente indispensável.
A definição de acuidade visual é a visão de formas de maneira clara (e não vaga) no período de três segundos com os olhos normalmente abertos (não franzidos). Com um teste de Landolt simples, pode o leitor, se quiser, medir a sua acuidade visual. Para isso, coloque-se a três metros de distância do diagrama e registe as medições dos dois olhos, assim como de cada olho, um de cada vez. Num diagrama oficial há cinco anéis

incompletos alinhados numa fila horizontal e, se se enganar em dois, a sua vista não será considerada aceitável.

Exercícios visuais para potenciar a concentração
Entre as técnicas que estimulam o cérebro, a mais importante é a concentração. E a força propulsora que controla a visão (o sentido da vista).
A sensação surge na área onde aplicamos a nossa atenção e podemos alterá-la com um ato voluntário. Vejamos como!
Provocar uma sensação através da consciencialização

A. Provocar uma mudança visual através da consciencialização
Fixe os olhos num círculo negro com 5,5 centímetros de diâmetro e concentre-se. A área em volta do círculo não começa a parecer luminosa? E o próprio círculo não parece ficar maior e mais pequeno alternadamente? Não parece mais denso umas vezes e outras menos?
A sua perceção do círculo muda quando se concentra nele, fazendo aparecer uma auréola luminosa em volta dele, fazendo-o dilatar-se e encolher, tornar-se mais espesso ou mais fino. Não é uma ilusão, é um facto.
Quando se concentra, a sensação emerge.

B. Mudar sensações com o poder do pensamento
Agora, concentre-se no círculo negro e imagine que ele é grande. Gradualmente, ele parecerá maior do que realmente é. Se repetir estes exercícios, ele parecerá ainda maior.
De início, não se preocupe se a sua perceção vacila, fazendo o círculo parecer grande umas vezes e outras vezes pequeno. Gradualmente, o círculo começará a parecer tão grande como o imagina. Será capaz de fazer mudar a sua sensação — a sua perceção à sua vontade.
Todavia, como a sensação e a perceção são essencialmente subjetivas, se duvidar e questionar se o círculo pode mesmo crescer, não será capaz de mudar a sua perceção — a sensação da sua experiência — quando quiser. Tem de concentrar-se e pensar: "Parece grande!" Este é o segredo. Para realizar a capacidade de "ver, acreditando que consegue ver", são fundamentais os exercícios para aumentar o seu poder de concentração.

No Sutra do Coração, um dos textos sagrados do budismo, há um verso que diz: "A matéria é vazia", e outro que diz "O vazio é forma". Estes versos indicam, essencialmente, que o "poder do pensamento" cria o "poder da vista".
As cores são meios de revelar o fenómeno das formas visíveis aos nossos olhos. O céu é informe e imaterial, manifestando um mundo que é invisível aos nossos olhos. A essência dos versos é que o mundo visível e o invisível são apenas um.
O Método Nakagawa recupera a visão restabelecendo a simples ideia de que "se acreditares que consegues ver, conseguirás!". Isto porque o âmago do Método Nakagawa está no verso "O vazio é forma", ou, por outras palavras, na ideia de que a realidade da matéria é uma ilusão.
Quando o leitor pensar "Eu consigo ver!" num estado de intensa concentração, conseguirá realmente alterar o seu sentido da vista

Exercício para adaptação a condições de luz e escuridão
Sente-se num banco de um parque e apanhe sol com os olhos fechados durante cerca de 30 segundos. Em seguida cubra os olhos com as duas mãos e fique assim durante 30 segundos.

Exercício para afinar a sensibilidade ao contraste visual
Olhe para o sol por um instante e feche os olhos imediatamente. Agora, cubra-os com as mãos e espere que a imagem residual desapareça.

As razões por que os olhos e o cérebro arrefecem
Para começar há várias razões por que o sangue não aflui aos olhos:

1. Os olhos estão cheios de artérias finas; 90% das artérias são vasos capilares
2. A água flui para baixo devido à gravidade; 2/3 do sangue circulam na metade inferior do corpo
3. A maior parte dos vasos sanguíneos recebe; ¾ do sangue total é venoso
4. Os vasos capilares são extremamente finos; o plexo capilar do cérebro tem cerca de 1,1 m por mm cúbico; (o plexo capilar do corpo tem cerca de 6 mm por mm cúbico)
5. O alvo está no cimo; o cérebro situa-se no cimo do corpo

A miopia e a hipermetropia têm origem em olhos frios.
O uso abusivo dos olhos faz arrefecer as zonas em seu redor. Com algum treino pode tratar este arrefecimento.

TÉCNICA PARA OS OLHOS N.0 1
Fitness oculomotor
Os nossos olhos são feitos para olhar em volta
Comecemos com alguns exercícios de movimento oculares.
O que se segue é um dos mais eficazes.

<u>Ponha o dedo indicador diante dos olhos</u>. Sem deixar de olhar para ele, aproxime-o pouco a pouco. Normalmente quanto mais o dedo se aproxima, mais os seus olhos se sentirão tensos e tenderão a entortar. Por outro lado, se afasta gradualmente o dedo dos olhos, eles descontrair-se-ão afastar-se-ão um do outro como antes.

1. Exercício para manutenção de movimentos oculares saudáveis (para pessoas cujos olhos não viram para dentro corretamente ou pessoas que só conseguem mover um dos olhos)
Coloque o polegar diretamente em frente do rosto, a cerca de 30 centímetros dos olhos. Concentrando a atenção sobre ele, aproxime-o lentamente de um ponto entre os olhos, enquanto estes viram na direção do nariz. Pare o dedo a cerca de 10 centímetros do nariz e mantenha-o a essa distância durante 30 segundos.
Se só consegue virar para dentro o seu olho direito, mova o dedo da esquerda para o centro e, se só consegue virar o olho esquerdo, mova o dedo do outro lado. Depois de repetir estes exercícios algumas vezes, tente começar a partir do centro.

2. Exercício para a rapidez dos movimentos oculares
(para pessoas cujos músculos oculares se tornaram rígidos)
Coloque o polegar a cerca de 30 centímetros dos olhos.
Faça movimentos curvilíneos no ar com o polegar e siga esses movimentos com os olhos. Comece por desenhar curvas numa área reduzida e depois vá-as alargando gradualmente, ao mesmo tempo que acelera os movimentos, pouco a pouco. Assegure-se de que move os olhos de forma persistente para cima e para baixo e para os dois lados.
Nota: quando os músculos oculares se tornam rígidos, é difícil esticá-los, mas o esforço fá-lo-á sentir-se cada vez mais confortável e mais seguro da sua visão.

3. Exercício para a percepção da posição no espaço
Coloque o polegar diante dos olhos e fixe os olhos na unha. Afaste o dedo, mantendo o olhar no espaço onde ele estava durante dez segundos, sem nunca desviar os olhos. Coloque o polegar em várias posições diferentes e repita o exercício em cada posição. Quando fôr capaz de reconhecer claramente as posições no espaço vazio, os olhos começarão a funcionar em conjunto, duplicando a força dos músculos oculares.

TÉCNICA PARA OS OLHOS N.0 2
Equilíbrio ideal para os dois olhos
É fundamental a sensação de equilíbrio para os olhos e para o cérebro

O corpo humano tem uma simetria bilateral: tem muitos componentes duplos: olhos, orelhas, mãos, pernas. Em todos os casos, se se perde o equilíbrio entre as duas partes, não só haverá efeitos adversos no corpo, como também na mente.
Eis três características fundamentais da simetria própria dos olhos.
A) Ver é o ato de olhar para o mesmo ponto com os dois olhos. A visão focada é precisamente o resultado de olhar com os dois olhos para um único ponto no espaço. Ao ajudar-nos a obter corretamente informação de um objeto, a focagem é a pedra angular de uma compreensão exata ou de juízos rigorosos.
B) O cérebro funde as imagens percecionadas pelos dois olhos numa imagem unificada
Partindo do princípio de que os olhos estão focados no mesmo ponto, conforme mencionado em A), o cérebro funde as imagens numa só. Se estas estiverem bem fundidas, significa que as informações recebidas através dos olhos foram transmitidas com precisão, tornando possível recordá-las ou imaginá-las.

C) Nós percecionamos os objetos tridimensionalmente
E a capacidade de captar o espaço tridimensionalmente, desde que estejam satisfeitas as condições A) e B).
O colapso destes equilíbrios ou simetrias leva a desconfortos físicos, como olhos cansados, ombros rígidos e dores de cabeça.

Quanto ao cérebro pode também desencadear problemas mentais como irritabilidade, confusão, indecisão e incapacidade de concentração ou de prestar atenção.

Eis alguns exercícios que ajudam a conservar as características descritas em A), B) e C).

1.Olhar para o mesmo ponto com os dois olhos
(para recolher informação com precisão)
Escreva a letra A na unha do polegar. Posicione-o o mais longe que puder do rosto. Agora feche o olho esquerdo e olhe para a letra A e, a seguir, olhe para a letra A com o olho aberto. A letra aparece instantaneamente como uma só imagem unificada?
Se sim, a sua simetria satisfaz o primeiro ' critério enumerado aqui, ou seja, os seus olhos veem de forma correta a mesma coisa ao mesmo tempo. Se demorar mais de um segundo então a sua simetria não está a funcionar bem. Neste caso, continue a fazer este exercício regularmente com os dois olhos.

TÉCNICA PARA OS OLHOS N.0 3
Foco perfeito
Mude rapidamente o seu foco entre a visão ao longe e ao perto

Eis alguns exercícios que podem ajudar a treinar os seus olhos a melhorar a flexibilidade e a rapidez da passagem da focagem para perto para a focagem para longe.

1. Exercício para corrigir a focagem para longe (use óculos, se for preciso)
Pendure um calendário numa parede e coloque-se a uma certa distância. Ponha a palma da sua mão a cerca de 30 ou 40 centímetros dos seus olhos e depois olhe para o calendário e para a sua mão alternadamente. De início, mude o olhar de três em três segundos, depois aumente pouco a pouco a velocidade, reduzindo o número de segundos. Repita 20 a 30 vezes.

2.Exercícios para passar da visão ao perto para a visão ao longe e vice-versa (use óculos, se for preciso)
Como descrito no exercício 1, pendure um calendário numa parede a uma certa distância e ponha a palma da sua mão a cerca de 30 ou 40 centímetros dos seus olhos. Em seguida, mude bruscamente o seu foco da mão para o calendário. Repita 20 a 30 vezes. Depois, faça o mesmo, mas do calendário para a mão, mais umas 20 a 30 vezes.

TÉCNICA PARA OS OLHOS N.0 4
Exercícios para travar a miopia provocada pelo computador

O ideal seria estabelecer uma rotina quotidiana de exercícios, para contrariar os efeitos da miopia provocada pelo computador.

1. Exercício de abrir e fechar

Feche os olhos com força durante dez segundos. Abra os olhos e olhe para cima durante dez segundos. Feche outra vez os olhos com força durante dez segundos. Abra os olhos e agora olhe para baixo durante dez segundos. Feche outra vez os olhos com força durante dez segundos. Abra os olhos e olhe para a direita durante dez segundos. Feche outra vez os olhos com força durante dez segundos. Abra os olhos e olhe para a esquerda durante dez segundos. Feche outra vez os olhos durante dez segundos. Repita esta rotina completa duas vezes.

Estes exercícios são uma massagem aos olhos, que lhe permitirá não só fazer uso dos músculos extraoculares como também dos músculos miméticos em redor dos olhos, que são responsáveis pelas suas expressões faciais. Com efeito, estes exercícios vão melhorar a circulação e fortalecer os vasos sanguíneos.

2.Exercício do Círculo/Triângulo/Quadrado

Primeiro, para não mover o rosto, segure o queixo com a mão esquerda e, em seguida, desenhe lentamente no ar com o indicador direito um grande círculo, seguindo a ponta do dedo com os dois olhos. Da mesma forma, desenhe um grande triângulo e um grande quadrado, seguindo outra vez a ponta do dedo com os dois olhos. Segure agora o queixo com a mão direita e desenhe um círculo, um triângulo e um quadrado com a mão esquerda, seguindo a ponta do dedo ao fazê-lo. Repita cada uma destas sequências duas vezes.

3.Exercício de ziguezague

Percorra linhas imaginárias em ziguezague, com os olhos de cima para baixo e depois de baixo para cima. Repita várias vezes durante dois minutos.

Ao mover os olhos para cima e para baixo ao longo das linhas em ziguezague, exercitará movimentos oculares opostos.

4.Exercício abrangente para os músculos extraoculares

Coloque o polegar da sua mão dominante a 10 centímetros dos olhos. Mova-o 15 centímetros para a direita e volte à posição inicial, seguindo o movimento com os olhos. Da mesma forma, mova o polegar para a esquerda, depois para cima, para baixo, para cima à direita, para baixo à esquerda, para cima à esquerda e para baixo à direita, seguindo-o com os olhos.

De início, pode mover o dedo lentamente, mas, à medida que se vai habituando ao exercício, vá aumentando a velocidade.

Recorde que é importante seguir o movimento do polegar com precisão. Desde que os músculos oculares internos dos dois olhos sejam usados com moderação, juntamente com todos os músculos retos e oblíquos extraoculares, conseguirá desenvolvê-los de forma equilibrada. Este exercício é eficaz para corrigir o astigmatismo.

5. Exercício de pequenos toques

Sempre que os seus olhos se sentirem cansados, aplique-lhes ligeiros batimentos com os dedos durante cerca de dois minutos.

A agradável estimulação da córnea e da glândula lacrimal descontrairá os olhos.

TÉCNICA PARA OS OLHOS N.5

Aliviar os olhos cansados

Para aliviar a tensão e a fadiga dos olhos provocada pelo computador, gostaria que recordasse estes três pontos:

1. **Pestaneje**
2. **Nunca sustenha a respiração**
3. **Tenha atenção à sua postura**

Pestanejar tem um papel muito importante na hidratação dos olhos. Quando a pálpebra superior e a inferior entram em contacto, são libertadas lágrimas para lubrificar o olho inteiro. Se a frequência deste pestanejar diminuir, desenvolve-se uma afeção que se chama "síndrome do olho seco", que bloqueia nutrientes e oxigénio à córnea.

Respirar é também da maior importância. O cérebro e os olhos são praticamente uns sorvedouros de oxigénio, responsáveis por um quarto do consumo total do organismo.

O utilizador do computador tem, pois, de ter o maior cuidado com a sua postura, um dos fatores que podem perturbar a respiração normal.

Estique a barriga para fora com firmeza e, se as suas costas estiverem curvadas, levante os ombros e empurre-os para trás. Assim as suas costas ficarão direitas. Se o seu pescoço estiver inclinado para a frente, endireite-o e depois incline-o lentamente para a frente, começando pelo queixo. Este movimento alinhará a cabeça, o pescoço e as costas com o resto da coluna e, se mantiver este alinhamento enquanto trabalha, sentir-se-á confortável.

Verifique regularmente a sua postura e, se estiver desalinhada, corrija-a imediatamente.

TÉCNICA PARA OS OLHOS N.0 6

Como proteger-se da síndrome do olho seco

As lágrimas são muito importantes. São compostas por três elementos: água das glândulas lacrimais, óleo das glândulas de Meibomius e uma camada proteica de mucina. Quando pestaneja, portanto, essas lágrimas fornecem a toda a córnea e à conjuntiva esses três elementos. Não estará longe da verdade se considerar as lágrimas uma bebida energética natural para os olhos.

Especificamente, os sintomas do olho seco incluem "olhos lacrimejantes", "visão embaçada", "uma sensação de irritação nos olhos", "dor nos olhos" e "ardor nos olhos".

As causas principais do olho seco são a evaporação lacrimal, uma produção deficiente de lágrimas e a obstrução dos canais. É, portanto, necessário normalizar a qualidade e o volume das suas lágrimas e remover quaisquer bloqueios.

Para minimizar a evaporação das lágrimas, pode instalar um humidificador ou, de vez em quando, colocar uma toalha húmida e quente sobre os olhos.

Existem atualmente óculos especificamente concebidos para as pessoas com problemas de secura ocular e dotados de um sistema que isola os olhos do calor.

Mas há uma forma melhor de aumentar o volume das suas lágrimas e remover os bloqueios: estimular fisicamente as glândulas lacrimais e meibomianas.

Comecemos pelas glândulas lacrimais, responsáveis pela humidificação.
Sem pestanejar, **olhe para um ponto fixo diante de si** até não conseguir mais manter os olhos abertos. Faça dez vezes seguidas. Se fizer isto cinco vezes, estimulará as suas glândulas lacrimais, eliminando simultaneamente eventuais bloqueios.

Outro método que funciona bem é o de fazer **um grande bocejo** de propósito. Tenho a certeza de que já teve a experiência de sentir sono, bocejar e ficar com lágrimas nos olhos ao mesmo tempo. Isto acontece quando o movimento dos músculos faciais pressiona os chamados sacos lacrimais, que são bolsas que armazenam lágrimas. Basta isto para restaurar a função de verter lágrimas!

A seguir, vejamos como estimular as **glândulas meibomianas**, que fornecem óleo. De facto, 70 por cento dos casos de olho seco são atribuídos a uma deficiência de óleo.

Com os **olhos fechados toque as têmporas com os polegares e pressione ligeiramente à volta das pestanas com as polpas dos indicadores**. A abertura das glândulas meibomianas está na raiz das pestanas inferiores. Quando volta a abrir os olhos, sente-os húmidos? Se sentir, é a prova da acção de óleo.
Se observar bem, há de reparar que a maior parte das pessoas que têm olho seco são mulheres — pessoas que habitualmente aplicam maquilhagem nos olhos, especialmente eyeliner sombras e rímel, que podem muito bem escorrer e bloquear as aberturas das glândulas meibomianas. Portanto, se é mulher deve prestar uma atenção especial aos seus cosméticos, principalmente àqueles que aplica em volta dos olhos.
O que nunca deve ignorar é a qualidade das suas lágrimas. Como a matéria-prima das lágrimas é o sangue, se o seu sangue for espesso e viscoso, a saída das lágrimas será de baixa qualidade. Um maior cuidado com as suas opções alimentares pode favorecer uma circulação mais fluida e melhorar a qualidade das suas lágrimas.

Eis alguns exercícios para contrariar o olho seco.

1.Exercício circular para Pestanejar
Pisque incessantemente os olhos enquanto executa um movimento circular com o pescoço, depois gire a cabeça no sentido oposto.
Faça três rotações para cada lado.
Estará a tonificar a sua capacidade de pestanejar.

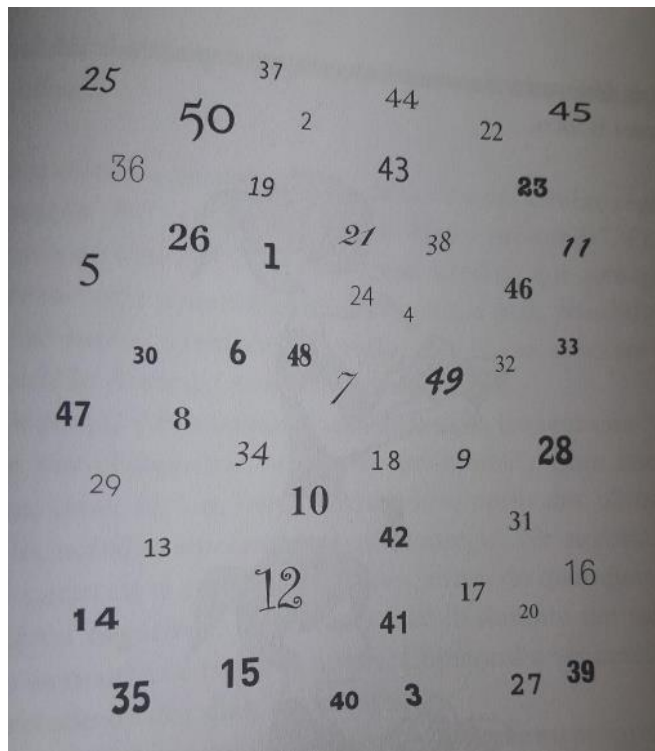
2.Exercício para estimular as glândulas de Meibomius
Aqueça uma toalha húmida no micro-ondas. Aplique-a sobre os olhos fechados, deixando-a aí durante três minutos. Depois, com os olhos ainda fechados, esfregue a zona em volta dos olhos com os indicadores. Isto estimulará as glândulas meibomianas e favorecerá a secreção do óleo necessário as lágrimas.

3. Exercício para reforçar os músculos das pálpebras.
Incline lentamente o pescoço para trás, olhando para o nariz com os dois olhos. Em seguida, meta o queixo para dentro e incline o pescoço para a frente, de modo que o rosto fique virado para baixo enquanto olha para cima com os dois olhos. Repita dez

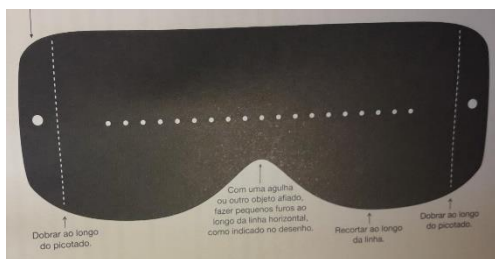
vezes cada um destes movimentos. Os músculos das suas pálpebras ficarão mais fortes e pestanejar tornar-se-á mais fácil.
Chorar também faz pode revitalizar as glândulas e levar à eliminação dos olhos secos.

Exercício de procurar números

Comece por procurar os números com os olhos sem mexer a cabeça. Primeiro por ordem crescente e depois por ordem decrescente. Podemos depois procurá-los por números pares e depois ímpares.

Podemos variar também inclinando a cabeça para cima, para baixo, para a direita e para a esquerda. Outra possibilidade é afastando ou aproximando os números dos olhos. Estes exercícios servem para alterar o ponto de vista e regular a focagem.

Exercício para manter a focagem

Primeiro, pegue num livro, numa revista ou num jornal e escolha uma palavra que esteja lá escrita. Fixe os olhos nessa palavra durante três segundos. Em seguida, feche os olhos durante três segundos e, com os olhos fechados, mesmo sem poder ver a palavra, continue a concentrar-se nela. Quando abrir os olhos outra vez, veja se a palavra ainda aparece focada. Se sim, prolongue o tempo em que permanece com os olhos fechados para cinco segundos, depois para sete, e depois para dez segundos antes de os abrir outra vez.

Estimular a retina com uma máscara/óculos para equilíbrio dos olhos

Use a máscara como se fossem uns óculos; no início parecer-lhe-á escuro, mas à medida que se fôr habituando, começará a ver o que o rodeia com clareza. Através dos furinhos quer os míopes, quer os presbíopes conseguem ver nitidamente a olho nu. Normalmente, os músculos ciliares fletem e a luz é refratada pelo cristalino antes de as imagens serem criadas na retina. Mas, quando ficamos míopes ou

presbíopes, a luz não é refratada eficazmente, dificultando a correta formação de imagens pela retina. No entanto quando a luz entra nos olhos pelos furinhos, já não é necessário que o cristalino a refrate e, portanto, ela chega diretamente à retina onde se podem então formar imagens nítidas. Isto significa que não só registará uma maior nitidez visual, como visto que a maior parte dos músculos ciliares não são utilizados, o esforço que recai sobre os seus olhos é mínimo. Com a máscara posta, mesmo que permaneça a ler um livro durante bastante tempo, os seus olhos não ficarão cansados.
Como vai ser capaz de ver com uma nitidez surpreendente, mesmo sem a ajuda de óculos, torna-se fácil fazer com que o cérebro experimente a sensação de uma visão de novo nítida e focada. Com efeito, se o cérebro, com a ajuda reiterada desta máscara, "aprende" qual é a sensação de tornar a ver nitidamente, ser-lhe-á mais fácil construir novos percursos neurais para a visão ao perto. E é por isso que a máscara para equilíbrio ocular é um instrumento indispensável contra a presbiopia.

Treino com a máscara para equilíbrio ocular

Segure um livro ou um jornal junto dos olhos e aproxime-o até mal conseguir ler o texto.
Agora, coloque a máscara nos olhos. Selecione algo para ler na posição que confirmou antes e continue a olhar para o texto durante 30 segundos.
Retire a máscara e olhe para o texto outra vez. Repita isto dez vezes.
O cérebro registará a sensação de ter visão ao perto, ajudando-o a focar os objetos.

A máscara para equilíbrio ocular tem outras vantagens.

Vantagem n.1: Como a luz passa por furos do mesmo tamanho, as pessoas que têm uma visão não simétrica (ou seja, pessoas cuja acuidade visual é diferente no olho direito e no esquerdo) ou as pessoas que têm o hábito de ver só com um olho serão capazes de eliminar a assimetria e encontrar um equilíbrio.
Vantagem n.2: Como a luz atinge a retina diretamente, a resolução na retina aumenta, permitindo às imagens chegar ao cérebro nítidas e definidas. Consequentemente, o "poder de ver" do cérebro e a memória melhorarão.
Vantagem n.3: Como o seu campo visual é restrito, desenvolverá o hábito de olhar diretamente para os objetos e, no processo, aperfeiçoará a sua postura. E, com uma melhor postura, a luz atingirá exatamente o centro da retina — a região macular — contribuindo para criar imagens ainda mais nítidas e definidas.

O poder dos mirtilos (selvagens do norte da Europa) contra o envelhecimento dos olhos

Os mirtilos têm antocianinas (pigmentos presentes nos vacúolos de plantas responsáveis por fantásticas exibições de vermelho e azul) que por sua vez actuam sobre uma subtância chamada rodopsina, presente na retina. Útil para abrandar o envelhecimento dos olhos, fortalecimento dos vasos sanguíneos, ajuda a circulação e tem efeito antioxidante.

Degeneração macular relacionada com a idade

A mácula — ou ponto amarelo — encontra-se no centro da retina, que, por sua vez, está localizada no fundo do olho, onde a luz é processada em imagens. É uma área importante, com uma alta concentração de células fotorrecetores que distinguem formas e cores. Apesar de estar num ambiente vulnerável onde pode ser facilmente

oxidada por raios ultravioletas, a mácula está normalmente protegida pelo efeito antioxidante da luteína, que existe em grande quantidade na retina. Assim a toma de luteína pode ajudar a retardar ou impedir esse tipo de problemas.

1.Exercício para despertar os olhos
Por vezes não é fácil abrir os olhos logo que acordamos. Nessas alturas, os olhos estão inchados de sono. Ora bem, eis uma solução para o arrebitar imediatamente.
Logo que acordar, ainda na cama, feche os olhos com força três vezes. A última vez deve ser com muita força. Repita isto cerca de cinco vezes. Livrar-se-á do inchaço e os seus olhos sentir-se-ão revigorados.

2.Exercitar os olhos enquanto lava os dentes
Quando estiver a lavar os dentes, mova os olhos na direção em que move a escova dos dentes. Por exemplo, quando estiver a escovar o lado superior direito dos dentes, mude o seu ponto e vista para o lado superior direito da sua visão; quando estiver a escovar o lado inferior esquerdo dos dentes, mude o seu ponto de vista para o lado inferior esquerdo da sua visão. Mover os olhos para cima e para baixo, para a esquerda e para a direita é uma boa forma de aquecer o seu "poder de ver" e começar o dia.

3.Exercitar os olhos nos transportes
Quando vai nos transportes públicos para o trabalho, como, por exemplo, no comboio, olhe pela janela e, sem mexer a cabeça, siga com o olhar a paisagem que passa. Experimente avistar os painéis publicitários ao longo da linha férrea ou as chaminés visíveis à distância. Ao exercitar tanto a visão ao longe como ao perto, estará a relaxar os músculos focais dos seus olhos.

4.Exercício de abrir e fechar
Este exercício é uma ótima forma de massajar os olhos, especialmente depois de usar o computador, por exemplo, no escritório. Mas como se massajam os olhos, poderá perguntar? Afinal, não se lhes deve tocar.
A resposta é simples; feche os olhos com força e abra-os logo a seguir, repetidamente. Ao fazer isto, alivia a tensão nos músculos em volta dos globos oculares.

5.Exercício de respiração profunda
Visto que a atividade do cérebro tem o seu auge de manhã, quando chega a hora do almoço já estará com alguma falta de oxigénio. Quando isto acontece, as funções visuais e cognitivas diminuem e o corpo cansa-se facilmente. Torna-se, pois, necessário renovar o fornecimento de oxigénio.
Inspire lentamente pelo nariz e, depois de suster a respiração por um instante, expire lentamente. Não se esqueça de suster a respiração. É muito importante.
Olhe para o relógio e sustenha a respiração durante um segundo. Na segunda vez, durante dois segundos. Continue a adicionar um segundo a cada repetição, até dez.

6.Exercício dos círculos para pestanejar
Quando permanece a olhar fixamente para o monitor de um computador de manhã à noite, os seus olhos acabam por pestanejar menos, expondo-o ao risco de contrair a síndrome gos olhos secos. A situação piora durante o sono: como durante sono não

pestaneja espontaneamente, as lágrimas esgotam-se e os olhos ficam ainda mais secos. Portanto, antes de adormecer, alivie a tensão e o cansaço dos olhos e hidrate-os, pestanejando bem.

Eis um exercício que pode fazer na cama, antes de adormecer. Desenhe um amplo círculo no ar com a ponta do dedo e, ao seguir o dedo com o olhar, pestaneje lenta e firmemente muitas vezes. Repita este exercício durante aproximadamente um minuto.

Resumo do livro “Ioga para corrigir a Visão”, Dr. Kazuhiro Nakagawa